

SIA "MEŽVIDI"

**Papildus izvēle pie kompleksajām
pusdienām 5.-12.kl.**

PIRMDIENA 03.11.

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Porc.cen.</u>	<u>Olbalt.</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kalorijas</u>
Pusdienas								
	*Vistas gaļas frikase (Krējums skābs)	1	60/20					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	140					
	*Mafins (Kvieši, olas)	1	50					

OTRDIENA 04.11.

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Porc.cen.</u>	<u>Olbalt.</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kalorijas</u>
Pusdienas								
	*Rasoļņiks ar krējumu (Krējums skābs)	1	250/10					
	*Plovs cūkgaļas	1	50/140					
	*Vārīti griķi (Sviests)	1	130					

TREŠDIENA 05.11.

Pusdienas								
	*Cīsiņi vārīti	1	70					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	160					
	*Biezpiena sieriņš "Mazulis" (Piena olbaltumvielas)	1	40					

CETURTDIENA 06.11.

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Porc.cen.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kalorijas</u>
Pusdienas								
	*Makaroni ar maltu cūkgaļu (Kvieši)	1	130/50					
	*Vārīti rīsi (Sviests)	1	140					
	*Vafeles (Kvieši, olas)	1	24					

PIEKTDIENA 07.11.

Pusdienas								
	*Vistas gaļas zupa ar rīsiem, krējums (Krējums skābs)	1	250/15					
	*Vārīti makaroni ar sieru (Kvieši, siers, sviests)	1	200/30					

SESTDIENA 08.11.

	*Svaigu kāpostu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	250/5					
	*Makaroni ar sieru (Kvieši, siers, sviests)	1	200/30					
	*Kartupeļu vārīti (Sviests)	1	150					

Ēdnīcas vadītāja:

Tehnologs:

Medmāsa: